FICHA DE TREINO FEMININA

INTERMEDIÁRIO 4 - SEGUIR POR 8 SEMANAS

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.

PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 1

PERNAS

	AQUECIMENTO NA ESTEIRA A 140 BPMS	5 MINUTOS
	ELEVAÇÃO PÉLVICA C/ BARRA + CADEIRA ABDUTORA	5X15 (DESCANSO APÓS A PRIMEIRA SERIE DOS DOIS EXERCÍCIOS)
	SUMÔ COM HALTER	4X12
	GLÚTEOS CABO PERNA ESTENDIDA + PASSADAS LIVRES SEM PESO	4 X20 + 4X30 PASSOS (20 REPETIÇÕES COM UMA PERNA ESTENDIDA , DEPOIS 20 COM A OUTRA PERNA , EM SEGUIDA FAÇA A PASSADA)
	LEG PRESS 45º PÉS ABDUZIDOS + CADEIRA EXTENSORA	4X15
	PANTURRILHA NO LEG PRESS	10X15 (10 SEGUNDOS DE DESCANSO)

FICHA DE TREINO FEMININA

INTERMEDIÁRIO 4 - SEGUIR POR 8 SEMANAS

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 2

GLÚTEOS/ TRONCO CARGA MODERADA

	ELEVAÇÃO PÉLVICA C/ BARRA	5X15
	FLEXÕES DE BRAÇOS	3X15
	PULLOVER C/ HALTER + PUXADOR ALTO PEITO PRONADO	3X15
	REMADA UNILATERAL COM HALTER	4X15
	DESENVOLVIMENTO ARNOLD PRESS + ELEVAÇÃO FRONTAIS C/ HALTER	4X12
	CRUCIFIXO INVERSO MÁQUINA + ELEVAÇÃO LATERAIS C/ HALTER	4X15
	ROSCA CABO COM CORDA+ TRÍCEPS PULEY C/ CORDA	4X15
	HIPEREXTENSÕES DE LOMBAR	4X20
	PRANCHA	3X 2 MINUTOS
	ABDOMINAL CANIVETE	4X30
	30MIN DE CÁRDIO NA ESTEIRA (140 A 160BPMS)	

FICHA DE TREINO FEMININA

INTERMEDIÁRIO 4 - SEGUIR POR 8 SEMANAS

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 3

GLÚTEOS/POSTERIOR/PANTURRILHA

	CADEIRA ABDUTORA	10X10 (10 SEGUNDOS DE DESCANSO)
	ELEVAÇÕES PÉLVICAS MAQUINA OU BARRA + PASSADAS LIVRES SEM PESO	4X15 +4X40 PASSOS (APÓS FAZER 1 SÉRIE DE ELEVAÇÃO PÉLVICA, FAÇA 40 PASSOS NA PASSADA, CONTA 1 SERIE)
	MESA FLEXORA + STIFF	4X15
	FLEXOR COM HALTER	4X15
	CADEIRA ADUTORA + LEG PRESS 45º COM PÉS ABDUZIDOS	2X15 / 2X12
	PANTURRILHA SENTADO	10X15
	30MIN DE CÁRDIO NA ESTEIRA (140 A 160BPMS)	

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN



FICHA DE TREINO FEMININA

INTERMEDIÁRIO 4 - SEGUIR POR 8 SEMANAS

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.



PARA ASSISTIR O VÍDEO DO EXERCÍCIO CLIQUE NO PLAY

DIA 4

CÁRDIO + ABDÔMEN

CÁRDIO: 60 MIN ESTEIRA/TRANSPORT

(140 A 160 BPMS)

+

 PRANCHA ABDOMINAL 3X2 MIN

 ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO C/ PESO 4X30



Dia 5 - repete dia 1

Dia 6 - repete dia 4

Dia 7 - descanso

Semana seguinte:

Dia 1 - repete dia 3

Dia 2 - repete dia 2

Dia 3 - repete dia 1

Dia 4 - repete dia 4

Dia 5 - repete dia 3

Dia 6 repete dia 4

Dia 7 descanso

SEMANA SEGUINTE: REINICIE DESDE O COMEÇO